



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio

Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Propuesta de intervención emocional y mejora de autoestima en mujeres con discapacidad auditiva

Autor: Nerea Ferrándiz Hernández

Tutor: María Del Carmen Neipp López

Elche a 27 de mayo de 2021

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN	5
MÉTODO	9
PARTICIPANTES Y PROCEDIMIENTO	9
VARIABLES E INSTRUMENTOS	10
DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN	11
DISCUSIÓN/CONCLUSIÓN	22
REFERENCIAS	24
ANEXOS	27
ANEXO I	27
ANEXO II	29
ANEXO III	35
ANEXO IV	36

Resumen

La discapacidad auditiva es un factor potencial que afecta en la gestión emocional y en la autoestima de éstas. Cuando esto se ve todavía más afectado al pertenecer al sexo femenino, ya que están doblemente discriminadas, por el hecho de ser mujeres y de padecer una sordera.

Este trabajo presenta un programa de intervención emocional cuya población diana son las mujeres que padecen discapacidad auditiva, independientemente del grado. El objetivo de este programa es mejorar la gestión de emociones y aumentar la autoestima, así como la capacidad de reconocer, comprender y canalizar las emociones. Para ello, desarrollar un taller llamado “Los signos son a los ojos como las palabras a los oídos”, mediante el diseño de 15 sesiones de una hora y media, teórico-prácticas realizadas semanalmente una vez por semana. Se llevará a cabo través de la Lengua de Signos Española (LSE), de modo que todo lo mencionado anteriormente les quede totalmente claro e interiorizado a través de este sistema de comunicación, ya que en este colectivo a menudo es su lengua materna. Se ofrecerá en la Federación de Personas Sordas de la Comunidad Valenciana (FESORD CV), concretamente en la sede situada en Alicante.

Para evaluar la eficacia del programa se administrarán dos cuestionarios que evalúan la gestión emocional y la autoestima, los cuales se pasarán al inicio del programa y al final.

Los resultados del programa se espera que sean positivos, ya que estaría cubriendo una necesidad muy importante y carente para este colectivo. Además, de esperar una buena participación, ya que dota de recursos y técnicas a las mujeres con discapacidad auditiva, para poder tener un bienestar emocional y poder aumentar su autoestima.

Palabras clave: discapacidad auditiva, mujeres, autoestima, emociones, programa de intervención, Lengua de Signos Española.

Abstract

Hearing disability is a potential factor that it affects emotional management and self-esteem. When this is even more affected by belonging to the female sex, since they are doubly discriminated against, due to the fact of being women and suffering from deafness.

This work presents an emotional intervention program whose target population is women with hearing impairment, regardless of grade. The goal of this program is to improve emotion management and increase self-esteem, as well as the ability to recognize, understand, and canalize emotions. For it, develop a workshop called "Signs are to the eyes like words to the ears", by designing 15 an hour and a half session, theoretical-practical, carried out weekly once a week. It will be carried out through the Spanish Sign Language (LSE), so that everything mentioned above is completely clear and internalized through this communication system, since in this group it is often their mother tongue. It will be offered at the Federation of Deaf People of the Valencian Community (FESORD CV), specifically at the headquarters located in Alicante.

To evaluate the effectiveness of the program, two questions will be administered that evaluate emotional management and self-esteem, which will be passed at the beginning of the program and at the end.

The results of the program are expected to be positive, since it would be covering a very important and lacking need for this group. In addition, to expect a good participation, since it provides resources and techniques to women with hearing disabilities, to be able to have an emotional well-being and to be able to increase their self-esteem.

Keywords: hearing disability, women, self-esteem, emotions, intervention program, Spanish Sign Language.

Introducción

En primer lugar, vamos a definir qué se entiende por discapacidad auditiva, es una pérdida de audición superior a 40dB en el oído con mejor audición en los adultos, y superior a 30dB en el oído con mejor audición en los niños. Se dice que alguien sufre pérdida de audición cuando no es capaz de oír tan bien como una persona cuyo sentido del oído es normal, es decir, cuyo umbral de audición en ambos oídos es igual o superior a 25 dB. La pérdida de audición puede ser leve, moderada, grave o profunda. Afecta a uno o ambos oídos y entraña dificultades para oír una conversación o sonidos fuertes (OMS, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 5% de la población mundial (466 millones de personas) padece pérdida de audición discapacitante (432 millones de adultos y 34 millones de niños). Se estima que de aquí a 2050 más de 900 millones de personas, una de cada diez, padecerá pérdida de audición. Por ello, como podemos observar en la OMS las personas que padecen discapacidad auditiva va en aumento con el paso de los años.

Aunque, actualmente no sea un porcentaje elevado de la población mundial la padece algún grado de discapacidad auditiva, esas personas que lo padecen están ahí y la mayoría tienen los recursos muy limitados para poder acceder a cualquier tipo de información, a la educación, a poder relacionarse y comunicarse con otras personas, ya que en su gran mayoría utilizan un sistema de comunicación diferente al oral.

En España hay un total de 1.064.00 personas sordas y con algún tipo de discapacidad auditiva, es decir, un 2,3% de la población total, según los datos recogidos por la encuesta del Instituto Nacional de Estadística (INE) en su estudio "EDAD 2008".

La discapacidad auditiva no tiene sólo una cara, que es la pérdida de la audición, sino que es poliédrica, con implicaciones en todas las áreas vitales del individuo: existen estudios que muestran una mayor incidencia de problemas de salud mental en la población sorda y unas puntuaciones significativamente más bajas que la población normoyente tanto en los aspectos físicos como psicológicos de la calidad de vida, así como evidencia de las dificultades que los estudiantes sordos tienen en su proceso de alfabetización, debido a que no se promueve el desarrollo de las capacidades neurolingüísticas del niño en su lengua natural (lengua de signos) y además el sistema educativo le evalúa a través de una segunda lengua (lengua oral-escrita) (Castillo Alzuguren, 2019).

Por todo lo comentado anteriormente, podemos observar es necesaria la intervención en personas con discapacidad auditiva, puesto que como bien dicen Fellingner, Holzinger y Pollard en el estudio que realizaron en 2012, "La presencia de

barreras de comunicación provocan aislamiento, impiden el desarrollo de una existencia satisfactoria, y pueden generar en las personas que lo sufren graves problemas psicológicos: depresión, ansiedad, insomnio, estrés, ideas paranoides y sensibilidad interpersonal”. Además, de que la mayoría padece de una baja autoestima, debido a su discapacidad auditiva, principalmente, y sobre todo esto se agrava cuando se pertenece al sexo femenino. Puesto que, la mujer ya por el hecho de ser mujer en algunas ocasiones existe distintas barreras y sexismo, a todo esto, se le suma además el padecer discapacidad auditiva y añadir las barreras de comunicación para poder acceder a cualquier medio. Por ello, se hace hincapié en llevar a cabo un programa de intervención de este colectivo para la mejora de su autoestima.

Por otro lado, en cuanto al concepto de autoestima, es complejo pues no hay ningún consenso en cuanto a la definición a pesar de la cantidad de estudios realizados en el ámbito de la psicología. Sin embargo, se pueden encontrar algunas definiciones que intentan precisar en este término.

En el caso de la definición de autoestima es la manera de valorarnos a nosotros mismos, ya sea en la forma como se ve o cómo se siente la mujer respecto a su apariencia, sus valores, sus defectos, sus habilidades, sus virtudes, la forma como actúa y cómo se siente valorada y estimada por las personas que la rodean. Proviene de las experiencias ocurridas y de los entornos en los que vivió, y se van desarrollando desde el nacimiento en función al amor, seguridad, sentirse valorado y ser capaz de realizar y cumplir sus metas. Según algunos autores, la autoestima se desarrolla en 5 componentes: autorrespeto, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y autoconocimiento (Castillo, 2017).

En relación con lo anterior, si la persona se considera valiosa para ella misma y con los demás, podemos decir que tiene una buena autoestima; pero si la persona no se valora ni se siente capaz de realizar algo por sí misma porque se siente poco productiva quiere decir que tiene baja autoestima (Mirbet, 2011).

Existen diversos estudios que indican que la autoestima es más negativa en las personas con diversidad funcional con respecto a las personas sin diversidad funcional (Duvdevany, 2010; Howes, Edwards y Benton, 2005; Nosek, Hughes, Swedlund, Taylor y Swank, 2003), pero otras investigaciones refutan tales resultados mostrando que no existen diferencias significativas en autoestima entre las personas con y sin diversidad funcional (Antle, 2004; Blake y Rust, 2002; Pérez y Garaigordobil, 2007; Russo et al., 2008; Stevens et al., 1996).

Como podemos comprobar en el estudio “Autoestima y diversidad funcional” de Inisesta, Martínez y Mañas en 2014, en el que los resultados de dicho estudio confirman que la configuración personal que realizan de su autoestima distorsiona en muchos

casos el proceso de aceptación de la diversidad funcional. Por lo que incluyen valoraciones personales que las mujeres tienen de sí mismas, y de su autoestima. En las que tiene una visión de que no valen para nada y son personas con una autoestima muy baja, puesto que nunca han trabajado porque han pensado que no sirven. Las mujeres ni se planteaba que pudiera ser presidentas de una asociación o similar, ya que decían que no sabía, que eso es trabajo de los hombres.

Es por ello que surge la necesidad de llevar a cabo una intervención en el colectivo de mujeres con discapacidad auditiva para la mejora de la autoestima y la gestión emocional. Puesto que como comentan Malasaña y Gallardo en 2004, existe la necesidad de fomentar la capacidad de aceptarse a uno mismo y favorecer positivamente la valoración que la persona con diversidad funcional se haga de sí mismo; contribuyendo de este modo a mejorar la calidad de vida de este colectivo que durante muchos años ha permanecido prácticamente en el olvido.

En segundo lugar, se alude a la autoestima como otro de los rasgos que configuran la personalidad. Este rasgo se produce gracias a las experiencias, al entorno y a los estímulos que nos proporcionan tales vivencias (Borrego y Requena, 2004). Existen factores como el estado emocional o sentimental que influyen de una manera tanto positiva como negativa en la formación, desarrollo y mantenimiento de la autoestima; por lo tanto, el factor de poseer una DF influye de manera decisiva a la hora de configurar la autoestima de la persona (Inieta, Martínez y Mañas, 2014).

Borrego y Requena (2004) alegan que la autoestima puede ser mejorada en las personas que poseen diversidad funcional, fundamentalmente cuando éstas toman conciencia de ellas mismas y deciden cambiar las conductas aprendidas, el modo de pensar y el modo de sentir. Cambiar esto supondría aceptarse tal y como son, intentar cambiar modelos negativos por positivos que potencian la autoestima, evitar compararse con otras personas y controlar la crítica destructiva.

Para las necesidades de las mujeres con discapacidad hay que analizar las características y particularidades de cada sujeto específico, reconociendo la diversidad de mujeres discapacitadas dentro de cada contexto. “El conjunto de mujeres discapacitadas reclaman el ser escuchadas y respetadas desde la diferencia de cada una de ellas” (Inieta, 2004). En este caso, las mujeres sordas, se enfrentan a una doble discriminación por ser mujer y discapacitada y a múltiples barreras que obstaculizan el logro de derechos estimados como fundamentales o vitales que, de alguna manera, entre el movimiento de mujeres que olvidan y en la mayoría de los casos desconocen los derechos de las personas sordas de participación e igualdad en los diferentes ámbitos de la sociedad (Cerezales, 2005). Además, es habitual encontrar mujeres y niñas con discapacidad auditiva sobreprotegidas e infravaloradas por su familia o

personas de su entorno, por lo que perjudica el llegar a tener una vida independiente e impidiendo el desarrollo afectivo, social, educativo y formativo.

Por otro lado, vamos a hablar de la gestión emocional, para ello es necesario definir el concepto de las emociones, las cuales son respuestas producidas por la interpretación o análisis cognitivo de un evento significativo para el individuo, que lo prepara para desarrollar y ejecutar acciones adaptativas y funcionales (Reidl y Jurado, 2007; Scherer, 2005). Por consiguiente, la regulación emocional, es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Eisenberg y Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson, 2014; Thompson, 1994).

Es por ello, que la gestión emocional puede influir en la autoestima puesto que son dos elementos fundamentales en la configuración de la personalidad. La autoestima representa un indicador de la aceptación que tenemos de nosotros mismos, y la inteligencia emocional nos dota de las habilidades necesarias para afrontar y solucionar situaciones que pondrían en peligro dicha aceptación personal (Soriano y Clemente, 2010).

Al analizar la autoestima, se aprecia tres componentes claves del aprendizaje de conductas emocionales, los cuales se encuentran enlazados y hacen un trabajo concatenado de profunda armonía, de manera que una modificación en uno de ellos conduce a una alteración en los otros (Polino y Manglano, 2003). Dichos componentes son el cognitivo, afectivo y conductual.

La autoestima y la inteligencia emocional se relacionan en el componente afectivo, puesto que este es aquel en donde encontramos las emociones y sentimientos (Polino y Manglano, 2003) dicen que esta dimensión toma en cuenta la valoración de lo positivo y lo negativo que hay en el individuo.

Los estudios revisados refrendan que las personas con sordera tienen un desarrollo emocional y unas habilidades socioemocionales inferiores si se comparan con las de las personas oyentes en aquellos aspectos como la regulación, comprensión y atribución de las emociones. Como podemos observar en el estudio de Cañizares en 2015, en el que si se cotejan muestras de discentes con sordera con aquellas de sujetos oyentes, se encuentran que los primeros presentan una habilidad elemental o limitada a la hora de identificar, comprender y regular las emociones básicas debido a la falta de entrada verbal a edades tempranas y por una calidad empobrecida de interacciones con la gente oyente en su entorno inmediato (Farrugia, 1982; Peterson y Siegal, 2000; Quirin y Lane, 2012).

El mundo está construido para los oyentes no para los sordos. En la medida que logremos expresar cuando no escuchamos, cuando no entendemos, cuando no

discriminamos las palabras, iremos construyendo un mundo para los sordos. Un mundo como ahora lo llaman: inclusivo. (Toro, 2017).

El objetivo del estudio es el diseño del programa de intervención en el ámbito emocional y mejorar la autoestima en mujeres adultas con discapacidad auditiva.

Método

Participantes y procedimiento

La propuesta de intervención con mujeres con discapacidad auditiva, en el que las destinatarias directas serán mujeres adultas, mayores de dieciocho años, a las que va dirigido el proyecto de la Federación de Personas Sordas de la Comunidad Valencia (FESORD CV), concretamente en la provincia de Alicante, situándose la sede en la ciudad de Alicante. Para poder participar en éste, será necesario ser usuaria de la misma federación. Este proyecto tiene un número máximo de participantes, los cuales serán diez mujeres, debido a las limitaciones de las instalaciones y para conseguir una óptima participación y desarrollo de las actividades.

El objetivo del programa de intervención es mejorar la gestión de emociones y aumentar la autoestima en mujeres que padecen una discapacidad auditiva, así como la capacidad de reconocer, comprender y canalizar las emociones. Para ello, se desarrollará un taller llamado “Los signos son a los ojos como las palabras a los oídos”, mediante el diseño de actividades, en las cuales se trabaja para aprender a identificar, expresar y regular las emociones. En base al análisis de estas características y necesidades explicaremos en qué consiste la autoestima y cómo podemos mejorarla. Un punto muy importante en esta intervención es que se trabaja a través de la Lengua de Signos Española, de modo que todo lo mencionado anteriormente les quede totalmente claro e interiorizado a través de este sistema de comunicación, ya que en este colectivo a menudo es su lengua materna.

Además, para comprobar la efectividad del programa de intervención, se ha desarrollado una primera sesión de evaluación inicial, por lo que tendrá lugar antes de comenzar con las sesiones de entrenamiento para la mejora de autoestima. Por ello, también se realiza una evaluación final en la última sesión, una vez terminadas todas las sesiones de actividades programas.

El programa se lleva a cabo en un aula de la Federación de Personas Sordas de la Comunidad Valenciana (FESORD C.V.), concretamente en la sede situada en Alicante, en el área de atención a la mujer del servicio de atención a personas sordas

(SAPS). Para ello, contamos con un grupo compuesto por doce mujeres con edad adulta.

Variables e instrumentos

En primer lugar, se pasan dos cuestionarios para poder evaluar la autoestima de los participantes. Para ello, utilizamos la Escala de Autoestima de Rosenberg, el cual es un cuestionario que nos permite explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo (Anexo I). La cual está integrada por 10 ítems con enunciados en forma positiva y negativa para evaluar la autoestima personal y el respeto hacia sí mismo. El cual tiene un Alfa de Cronbach de .72. Por otro lado, para evaluar la inteligencia emocional de las mujeres con discapacidad auditiva se cuenta con el TMMS-24 (Anexo II). Este instrumento evalúa la inteligencia emocional en tres aspectos, los que son la atención emocional, claridad y reparación emocionales, cada uno con 8 ítems, por lo que hace un total de 48 ítems. La percepción tiene un coeficiente Alfa de Cronbach de .86, la comprensión de .87 y la regulación de .82.

En este colectivo en concreto, es necesaria la adaptación en Lengua de Signos Española, las frases que se presentan en ambos cuestionarios, para que las participantes puedan comprender en su totalidad lo que significa cada frase, para poder responder de la manera más apropiadas a las frases de los dos cuestionarios presentados. Además, en cada sesión se llevará a cabo una evaluación desarrollada por la persona responsable, a través de la técnica de observación se evaluará la participación de las usuarias y la aceptación de las actividades. Por otro lado, también se evaluará el progreso de la mejora de la autoestima de las participantes, mediante la observación. También las destinatarias serán partícipes de ésta, puesto que al finalizar cada actividad se les preguntará sobre sus opiniones acerca de la actividad desarrollada esa semana, se llevará a cabo mediante la Lengua de Signos Española. La responsable de cada actividad recogerá esas opiniones y evaluaciones de las participantes a través del instrumento de diario de campo y/o lista de control. Puesto que es un instrumento de formación, que implica la implicación y desarrolla la introspección, y de investigación, que desarrolla la observación y la autoobservación recogiendo observaciones de diferente índole (Latorre, 1996). Por ello, nos permite recoger toda la información recogida durante el proceso de observación, a través de ítems que recogen la participación de las usuarias, además de la satisfacción de éstas, si las actividades que se llevarán a cabo le han resultado de interés. Por otro lado, se registrará el proceso de mejora de la autoestima de las participantes.

Descripción de la intervención

Al comienzo de cada sesión, los primeros quince o veinte minutos se dedicará para hablar sobre sus dificultades y sentimientos. Queremos que se convierta en un espacio en el que las participantes, que comparten un mismo problema y dificultades, se reúnen para intentar superar o mejorar la situación. En este caso, cada una de las usuarias compartirá su experiencia relacionada con las barreras que puede encontrar en su día a día, por la discriminación de ser una persona con discapacidad auditiva, añadiendo la discriminación por ser mujer. Por lo que, todas las participantes se encuentran en esa situación, se dedicará el principio de cada sesión para que puedan contar sus experiencias y opiniones, para poder así apoyarse entre ellas y sentirse identificadas, además de poder mejorar ya que cada una aporta un punto de vista. El principal punto de unión de las usuarias es el compartir una misma necesidad y surgir una ayuda mutua, puesto que quién mejor te entiende y te puede ayudar es aquella persona que ha pasado o está pasando por la misma experiencia.

A continuación, se detallan las 15 sesiones del proyecto, las cuales se llevan a cabo una sesión por semana, siendo cada sesión de una hora y media.

NOMBRE	Presentación
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Conocer a las diferentes componentes del grupo.- Aumentar la participación en el ámbito social.- Conocer los gustos y aficiones de las usuarias.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Sala- Sillas- Mesas- Bolígrafos- Cuestionarios
DESARROLLO	1º.- Se procede a realizar una presentación por parte de los responsables del taller y de las participantes y así poder conocerse un poco más entre todas y empezar a desarrollar un vínculo de confianza. Para ello, se irá de una a una, presentando su signo y su nombre. Posteriormente, se procederá a dar pie a que puedan expresar sus gustos y aficiones, para poder así poder conocer un poco más a las participantes y que puedan conocerse entre ellas.

	<p>2°.- Posteriormente se explicará el programa y planterá una actividad de lectura: “El Grito de la Gaviota” dando de plazo hasta la penúltima sesión que es donde se realizarán las reflexiones y sentimientos que nos ha planteado este libro.</p> <p>3°.- Se pasarán los dos cuestionarios, primero el cuestionario para evaluar la autoestima, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el TMMS-24 para evaluar la inteligencia emocional.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	1 sesión de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y cuestionarios.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	Nuevas tecnologías
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades tecnológicas. - Aumentar la participación en el ámbito social.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1°.- Los primeros 15-20 minutos realizaremos una rueda de conversaciones en grupo con el objetivo de hablar de sentimientos y experiencias, para que puedan verse reflejadas y vean que a todos nos pasan cosas y podamos así, mejorar su autoestima.</p> <p>2°.- Procederemos a la introducción y explicación del uso de las nuevas tecnologías, para que puedan familiarizarse con algunas redes sociales para realizar videollamadas, así como Skype, Zoom, etc. ya que son unos recursos en los que sirven de gran apoyo para la comunicación de personas con diversidad auditiva. Mediante la utilización de recursos visuales, como pueden ser PowerPoint y vídeos.</p>

	3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	2 sesiones de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	Corto de Tamara
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades sociales. - Promover la igualdad entre personas oyentes y personas sordas.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1º.- Los primeros 15-20 minutos realizaremos una rueda de conversaciones en grupo con el objetivo de hablar de sentimientos y experiencias, para que puedan verse reflejadas y vean que a todos nos pasan cosas y podamos mejorar su autoestima.</p> <p>2º.- Se visualizará un corto de YouTube llamado "Tamara: la niña sorda que quiere ser bailarina". Posteriormente se comenta lo que el corto les ha transmitido, en cuanto a sentimientos y opiniones, para crear un debate. Utilización de recursos visuales (PowerPoint, vídeos, etc.).</p> <p>3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a</p>

	cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	1 sesión de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	SVisual
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la participación en el ámbito social. - Adquirir conocimientos sobre los recursos existentes para personas sordas.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1º.- Los primeros 15-20 minutos realizaremos una rueda de conversaciones en grupo con el objetivo de hablar de sentimientos y experiencias, para que puedan verse reflejadas y vean que a todos nos pasan cosas y podamos mejorar su autoestima.</p> <p>2º.- Presentación y explicación de SVisual (apoyo en videos explicativos de la CNSE), para dar conocer este recurso que se les proporciona a las personas sordas para poder tener una comunicación satisfactoria con personas oyentes que no saben LSE.</p> <p>3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	1 sesión de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.

INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.
--------------	-------------------------------------

NOMBRE	Persona invitada: Laura López
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la participación en el ámbito laboral. - Promover la igualdad de género. - Transmitir información sobre la existencia de mujeres con deficiencia auditiva empoderadas.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1º.- Realizará una ponencia sobre las mujeres sordas en el ámbito laboral, la invitada Laura López Espejo, la cual es una mujer sorda, educadora y maestra de educación infantil, además de creadora del proyecto “Aprende con Lauu”. En esta conferencia se tratará el tema de la mujer sorda en el ámbito laboral, de la poca accesibilidad que tienen éstas y de intentar hacerlas más visibles. (Anexo II).</p> <p>3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	1 sesión de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	Proyecto Alba
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimientos para saber identificar la violencia de género.

	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimientos sobre los recursos existentes para mujeres sordas.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1º.- Los primeros 15-20 minutos realizaremos una rueda de conversaciones en grupo con el objetivo de hablar de sentimientos y experiencias, para que puedan verse reflejadas y vean que a todos nos pasan cosas y podamos mejorar su autoestima.</p> <p>2º.- Sesión explicativa sobre la violencia de género, diferentes fases, características de los agresores, cómo actúan los agresores hacia las víctimas y recursos para frenar la situación, además de recursos existentes para ello. Como es el caso del Proyecto Alba, destinado a mujeres sordas que sufren violencia de género. Por lo que se llevará a cabo una presentación y explicación del Proyecto Alba, llevado a cabo por la CNSE, para dar a conocer este proyecto, puesto que trata con mujeres que sufren violencia género y así que sean conscientes de que este recurso existe, bien para ellas o por si tienen a alguien cercano que se encuentre en esta situación.</p> <p>3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	3 sesiones de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	Rozalen: Aves enjauladas
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la participación en el ámbito social. - Promover la igualdad entre personas oyentes y personas sordas.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1º.- Los primeros 15-20 minutos realizaremos una rueda de conversaciones en grupo con el objetivo de hablar de sentimientos y experiencias, para que puedan verse reflejadas y vean que a todos nos pasan cosas y podamos mejorar su autoestima.</p> <p>2º.- Visualización del Vídeo de Rozalen, junto con Bea, la intérprete, y subtítulos. Debate, lluvia de ideas y de sentimientos sobre lo que les ha transmitido la canción.</p> <p>3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	1 sesión de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	Película: Mujeres del siglo XX.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades sociales. - Promover la educación y la formación sobre al mujer durante el paso de los años. - Promover la igualdad de género.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas

	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1º.- Los primeros 15-20 minutos realizaremos una rueda de conversaciones en grupo con el objetivo de hablar de sentimientos y experiencias, para que puedan verse reflejadas y vean que a todos nos pasan cosas y podamos mejorar su autoestima.</p> <p>2º.- Visualización de la película titulada “Mujeres del siglo XX” en la cual trata de diferentes mujeres empoderadas y sobre lo que han vivido. Posteriormente a la visualización se crea un debate, lluvia de ideas o sentimientos percibidos en la visualización de esta.</p> <p>3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	3 sesiones de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	Mujeres empoderadas
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la igualdad entre personas oyentes y personas sordas. - Promover la igualdad de género. - Transmitir información sobre la existencia de mujeres con deficiencia auditiva empoderadas.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas - Mesas - Ordenador - Proyector

DESARROLLO	<p>1º.- Los primeros 15-20 minutos realizaremos una rueda de conversaciones en grupo con el objetivo de hablar de sentimientos y experiencias, para que puedan verse reflejadas y vean que a todos nos pasan cosas y podamos mejorar su autoestima.</p> <p>2º.- Presentar diferentes mujeres sordas de diferentes partes del mundo que están empoderadas y poder así demostrarles que, aunque sean mujeres y sean personas sordas pueden llegar hasta dónde quieran ellas y no tienen por qué conformarse. Para ello, realizar un debate y transmitir los sentimientos experimentados al conocer a estas mujeres (Anexo IV).</p> <p>3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	6 sesiones de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	El grito de la gaviota
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades sociales. - Promover la educación y la formación sobre el mundo sordo.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1º.- Los primeros 15-20 minutos realizaremos una rueda de conversaciones en grupo con el objetivo de hablar de sentimientos y experiencias, para que puedan verse</p>

	<p>reflejadas y vean que a todos nos pasan cosas y podamos mejorar su autoestima.</p> <p>2º.- Comentar el libro “El grito de la gaviota” recomendado para leer en la primera sesión, ya que es la biografía de una mujer sorda, de cómo afronta la diversidad y cómo consigue ser una mujer sorda empoderada. Para ello se plantean diferentes preguntas para poder reflexionar y que hablen de los sentimientos experimentados durante la lectura, además de abrir un debate sobre ésta. Las preguntas planteadas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hemos sentido con su lectura? - ¿Nos vemos reflejadas? ¿Por qué? - ¿Hemos visto el sentimiento de lucha, superación y éxito en una persona sorda? - ¿Qué hubieras hecho tú en una situación así? - ¿Ves a la protagonista como un ejemplo a seguir que te da fuerzas para superar tus miedos? <p>3º.- Se realiza la rueda de preguntas acerca de la evaluación de la actividad, en la cual las participantes deben dar su opinión sobre la adecuación de la actividad desarrollada y la satisfacción de la misma. Se llevará a cabo a través de la Lengua de Signos Española, mediante la expresión.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	1 sesión de 90 minutos.
EVALUACIÓN	Observación y expresión de las participantes.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

NOMBRE	Cierre
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las impresiones de las participantes. - Saber la opinión de las participantes sobre las actividades. - Evaluar la autoestima y la inteligencia emocional.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Sala - Sillas

	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas - Ordenador - Proyector
DESARROLLO	<p>1º.- Recogeremos las impresiones de las participantes (positivas y negativas), mediante una valoración de las sesiones, de manera signada/oral, además de cómo se han sentido durante las diferentes sesiones que hemos llevado a cabo.</p> <p>Recogida de opinión sobre las sesiones y si cambiarían algo de éstas para mejorarlas, además de preguntar si han echado en falta alguna cosa que incorporar durante las mismas.</p> <p>Recogida de sugerencias para otras posibles actividades.</p> <p>2º.- Se pasan los mismos cuestionarios de la primera sesión para valorar la autoestima y comprobar las diferencias antes de llevar a cabo el programa y una vez finalizado. Los cuestionarios son la Escala de Autoestima de Rosenberg y el TMMS-24 para evaluar la inteligencia emocional.</p>
PROFESIONALES	Graduado en psicología.
TIEMPO ESTIMADO	1 sesión de 90 minutos.
TÉCNICAS	Observación y cuestionario.
INSTRUMENTOS	Diario de campo y lista de control.

Discusión/Conclusión

La autoestima y el bienestar emocional es muy importante para las personas que padecen una discapacidad auditiva, especialmente en las mujeres. Puesto que son áreas que se ven afectadas, debido a las barreras que se encuentran día a día. En este caso, las mujeres sordas se encuentran doble barrera, la de padecer una sordera y tener muchas barreras de comunicación y de acceso a recursos, y por otro lado, la barrera de discriminación a la mujer.

En este trabajo se ha desarrollado un programa de intervención en la gestión de emociones y mejora de autoestima dirigido a mujeres adultas con discapacidad auditiva. Los criterios para la composición de las sesiones se basan en la bibliografía pertinente encontrada respecto a los problemas de autoestima que causa el ser una mujer con discapacidad auditiva, estrategias y diferentes recursos eficaces para mejorar la autoestima.

Los resultados que espero encontrar son la mejora de la autoestima y gestión emocional en las mujeres con discapacidad auditiva, puesto que es una necesidad que requiere ser solventada. Estos resultados siguen la misma línea que los encontrados por Iniesta, Martínez y Mañas en 2014, en el estudio "Autoestima y diversidad funcional" de Iniesta, Martínez y Mañas en 2014, en el que se ha seleccionado historias de vida de mujeres con diversidad funcional física y sensorial. Se analizan las valoraciones personales que tienen las mujeres con diversidad funcional en relación con su autoestima y como esto lo proyectan en los diferentes ámbitos de sus vidas tanto personal como social. Los resultados confirman que la configuración personal que realizan de su autoestima distorsiona en muchos casos el proceso de aceptación de la diversidad funcional.

Este es un programa pionero en cuanto a la población diana y al tipo de intervención que aborda. Es habitual que las mujeres con discapacidad auditiva precisen de ayuda psicológica y de apoyo social. Sin embargo, las mujeres sordas no cuentan con un protocolo de actuación que reduzca su malestar psicológico. La baja autoestima y los problemas emocionales que sufre esta población se estudia de forma teórica-experimental y son muy escasas las propuestas de programas dirigidos a una intervención emocional con estas mujeres. Las intervenciones que se han reportado se centran en la intervención en mejora de autoestima en mujeres oyentes, donde se aporta las herramientas necesarias para el manejo emocional de éstas, sin tener en cuenta al colectivo que padece discapacidad auditiva, ya que se ven doblemente discriminadas, por lo que surge esta necesidad que no está cubierta. Es por ello por lo que se ha desarrollado este programa, del cual se quiere evaluar su eficacia.

Por otro lado, puesto que la autoestima y la inteligencia se relacionan con el componente afectivo, puesto que éste es aquel en donde encontramos las emociones y sentimientos. Polaino y Manglano, 2003 indican que esta dimensión toma en cuenta la valoración de lo positivo y lo negativo que hay en el individuo. Además de que los estudios revisados refrendan que las personas con sordera tienen un desarrollo emocional y unas habilidades socioemocionales inferiores si se comparan con las de las personas oyentes en aquellos aspectos como la regulación, comprensión y atribución de las emociones. Por ello se lleva a cabo la intervención en este colectivo, en el que, como hemos comentado, se esperan resultados de mejora en la autoestima de las usuarias a través de la intervención en ésta y en la gestión emocional de las mujeres con discapacidad auditiva.

Como programa de intervención que se presenta, se evaluará la aceptabilidad y viabilidad de sus contenidos. Es por ello por lo que los conceptos, herramientas o técnicas utilizadas, pueden ser modificadas si en el desarrollo del programa se encuentran dificultades en su realización o interés de las participantes, cambiando así, la metodología de enseñanza o las técnicas.

Por todo ello, se espera que los resultados de este programa sean positivos, puesto que se estaría cubriendo una necesidad muy importante y carente para este colectivo. Además, de esperar una participación exitosa, ya que dota de recursos y técnicas a las mujeres con discapacidad auditiva, para poder tener un bienestar emocional y poder aumentar su autoestima. Aunque es cierto, que como hemos comentado anteriormente, el programa puede verse modificado y adaptado a las participantes del grupo. Debido a que como se explica en la primera sesión, se preguntará sobre los intereses y gustos de éstas, para poder modificar las actividades a sus gustos e intereses. Además de poder verse modificado y adaptado al nivel cultural de las mujeres. Puesto que, en ocasiones tienen un nivel cultural bajo, debido a las barreras de comunicación y no tener acceso a la información.

Pese a que este programa de intervención va dirigido a la Federación de Personas Sordas (FESORD), una vez probada su eficacia se plantea la posibilidad de realizar este tipo de programas desde las diferentes asociaciones de personas sordas, incluso desde los centros de salud u hospitales, implantando un enfoque multidisciplinario en sanidad, en el que se incluya la valoración del impacto psicosocial que produce a las mujeres adultas con discapacidad auditiva, así como los seguimientos y control de las secuelas emocionales y de sus efectos sobre la salud. Poder conseguir así, una buena atención de este colectivo, desde el bienestar emocional.

Referencias

- Álvarez, A. (2017). Inteligencia emocional en discapacidad auditiva. *Fundación Dialnet: Universidad de La Rioja*.
- Álvarez M.D. (2013). *Cómo influye la autoestima en las relaciones interpersonales*. Universidad de Almería, Facultad de Ciencias de la Educación.
- Antle, B. J. (2004). Factors associated with self-worth in young people with physical disabilities. *Health and Social Work*, 29(3), 167–175.
- Blake, T. R. & Rust, J. O. (2002). Self-esteem and self-efficacy of college students with disabilities. *College Student Journal*, 36(2), 214–221.
- Cañizares, G. (2015). Alumnos con déficit auditivo. Un nuevo método de enseñanza-aprendizaje. Fuenlabrada (Madrid). *Evsal Revistas*, 46(4), 75.
- Castillo, A., Sánchez, M.C. y Costa, A.P. (2019). Autodeterminación, emociones y exclusión en un blog de personas sordas: mirada cualitativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(4).
- Castillo, E.F. (2017). Violencia de género y autoestima de mujeres del poblado de Huanja. *Horizonte Médico*, 18(2).
- Cerezales, C. (2005). La mujer con discapacidad y su familia. En Casado, R y De Juan, N. (Eds). *Inclusión y no discriminación de la mujer con discapacidad*. (pp.63-67). Burgos: Universidad de Burgos.
- Colegio Oficial de Psicólogos de España, COP. (s.f.). *Escala de Autoestima Rosenberg*.
- Confederación Estatal de Personas Sordas, CNSE. (1999). *Proyecto Alba: Contra la violencia de género*. Recuperado el 28 de marzo de 2021 desde <http://www.cnse.es/proyectoalba/index.php#popup>
- De Avila, V. (2014). *Sordos. Historia, medicalización y presente*. Montevideo: Universidad de la República, Facultad de Psicología.
- Duvdevany, I. (2010). Self-esteem and perception of quality of life among Israeli women with and without physical disability. *Women & Health*, 50(5), 443-458.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339.
- Farrugia, D., y Austin, G. (1982). A study of social-emotional adjustment patterns of hearing impaired students in different educational settings. *American Annals of the Deaf*. 125, 535-41.
- Federación Española de Personas Sordas, FESORD. (2021). *La mujer sorda tiene mucho que aportar*. Recuperado el 1 de marzo de 2021 desde <https://www.fesord.org/la-mujer-sorda-tiene-mucho-que-aportar/>

- Fellinger, J., Holzinger, D., Dobner, U., Gerich, J. Lehner, R., Lenz, G. y Goldberg, D. (2005). Mental Distress and quality of life in a deaf population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 40(9), 737-42.
- Fellinger, J., Holzinger, D., & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet*, 379(9820), 1037-1044.
- Fondo Editorial: Ediciones Mirbet (2011). *Autoestima del niño: Formación y Mejora*. Perú: Ediciones Mirbet, S.A.C.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- House Boat Animation Studio. (2017). *Tamara: la niña sorda que quiere ser bailarina*. Recuperado el 27 de marzo de 2021 desde <https://www.youtube.com/watch?v=i0dJpzvMV94&t=200s>
- Howes, H.F.R., Edwards, S. y Benton, D. (2005). Female body image following acquired brain injury. *Brain Injury*, 19(6), 403-415.
- Hughes, R. B., Robinson-Whelen, S., Taylor, H. B., Swedlund, N., & Nosek, M. A. (2003). Enhancing Self-Esteem in Women With Physical Disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 49(4), 295–302.
- Iniesta, A., Martínez, A. y Mañas, C. (2014). Autoestima y diversidad funcional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 459.
- Iniesta, A. (2004). *La mujer sorda en la vida privada y pública*. Universidad Alicante: BANCAJA.
- Instituto Nacional de Estadística (2008). *Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situación de Dependencia (EDAD)*.
- Latorre, A. (1996). El Diario como Instrumento de Reflexión del Profesor Novel. *Actas del III Congreso de E. F. de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio*. Guadalajara: Ed. Ferloprint.
- Moreno, E. (2017). *Intervención Socioeducativa con niños y niñas Sordos/as. Propuesta de Mejora para un Instituto de Atención Temprana y Seguimiento*. Universidad de Oviedo.
- Pérez, J. y Garaigordobil, M. (2007). Discapacidad motriz: Autoconcepto, autoestima y síntomas psicopatológicos. *Estudios de Psicología*, 28(3), 343-357.
- Peterson, C. y Siegal, M. (2000). Insights into Theory of Mind from Deafness and Autism. *Mind & Language*, 15: 123–145.
- Polaino-Lorente, A. y Manglano, J. P. (2003). *En busca de la autoestima perdida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Organización Mundial de la Salud, OMS (2021). *Sordera y pérdida de audición*. Recuperado el 24 de febrero de 2021 desde <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>
- Quirin, M., & Lane, R. D. (2012). The construction of emotional experience requires the integration of implicit and explicit emotional processes. *Behavioral and Brain Sciences*, 35, 159-160. hearing and with cochlear implants. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24 (11), pp. 1369- 1380.
- Reidl, L., & Jurado, S. (2007). *Culpa y vergüenza: caracterización psicológica y social*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México - Facultad de Psicología.
- Robinson, D. (2014). The role of cultural meanings and situated interaction in shaping emotion. *Emotion Review*, 6, 189-195.
- Rozalén. (2020). *Aves enjauladas*. Recuperado el 3 de abril de 2021 desde <https://www.youtube.com/watch?v=ktPms0WN43E>
- Rozalén. (2021). *El día que yo me muera*. Recuperado el 3 de abril de 2021 desde <https://www.youtube.com/watch?v=piVg42HT7Zc>
- Rozalén. (2021). *A tu vida*. Recuperado el 3 de abril de 2021 desde <https://www.youtube.com/watch?v=nB-fg5jURFU>
- Rozalén. (2021). *Loba*. Recuperado el 3 de abril de 2021 desde <https://www.youtube.com/watch?v=BOiGecRjSzk>
- Russo, R.N., Goodwin, E.J., Miller, M.D., Haan, E.A., Connell, T.M. y Crotty, M. (2008). Self-esteem, self-concept, and quality of life in children with hemiplegic cerebral palsy. *The Journal of Pediatrics*, 153, 473-477.
- Scherer, K. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44, 695-729.
- Soriano, E. y Franco, C. (2010). Mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes inmigrantes sudamericanos residentes en España a través de un programa psicoeducativo de Mindfulness (conciencia plena). *Revista de Investigación Educativa*, 28 (2), 297-312.
- Stevens, M., Steele, C. A., Jutai, J. W. & Kalnins, I. V. (1996). Adolescents with physical disabilities: Some psychosocial aspects of health. *Journal of Adolescent Health*, 19 (2), 157–164.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Anexos

Anexo I

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a si mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE-a).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 untos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas: La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de las escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo

D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a.				
9. Ha veces que realmente pienso que soy un/a inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				



Anexo II

TMMS-24

Instrucciones:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de Acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de Acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5

6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5

19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala de rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional. En la Tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

	Definición
Atención	Soy capaz de <i>atender</i> a los sentimientos de forma adecuada
Claridad	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales de forma adecuada

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *Atención*, los ítems del 9 al 16 para el factor *Claridad* y del 17 al 24 para el factor *Reparación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Atención	Debe mejorar su atención: puesta poca atención <21	Debe mejorar su atención: presta poca atención <24

Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >36

Claridad

Puntuaciones	Puntuaciones
<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su compresión <25	Debe mejorar su compresión <23
Adecuada compresión 26 a 35	Adecuada compresión 24 a 34
Excelente compresión >36	Excelente compresión >35

Reparación

Puntuaciones	Puntuaciones
<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su regulación <23	Debe mejorar su regulación <23

Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación >36	Excelente regulación >35



CHARLA

Mujeres sordas en el ámbito laboral

Experiencia de Laura López Espejo, creadora del proyecto 'Aprende con Lauu'.



Ponente:

Laura López Espejo, mujer sorda, educadora y maestra de educación infantil, creadora del proyecto "Aprende con Lauu".



Anexo IV

Actividad: Mujeres empoderadas

- Sesión 1: Visualización de:
 - Alicia Sort y Geeta: personas sordas ayudando a otras personas sordas.
 - Ashley Fiolek: mujer más joven de la historia en ganar el Campeonato Americano de Motocross.
 - Claudia Gordon: una abogada sorda en la Casa Blanca.
 - Marlee Matlin: Oscar por Hijos de un dios menor.
 - Pilar Lima: primera senadora sorda en España y sexta en Europa.
 - Ángela María Nardolillo: una programadora informática sorda y solidaria.
 - Aryana Engineer: la dulzura de una niña sorda en el cine de terror.
 - Christine Sun Kim: la encantadora música de la lengua de signos.
 - Cristina Marcos: ¿pero qué se habían pensado?.

- Sesión 2: Visualización de:
 - Emmanuel Laborit: el grito de la gaviota.
 - Esta bailarina sorda arrasa en Alemania: Kassandra Wedel.
 - Ingrid Gómez, concursante sorda de MasterChef emociona a toda Colombia.
 - La actriz sorda Ángela Ibáñez sube el listón en el teatro español.
 - La artista sorda Amy W. Wong crea los efectos especiales de tus películas favoritas.
 - La historia de Marie Heurtin: la Helen Keller francesa.
 - Las razones de Sia para la lengua de signos “Soon We’ll Be Found”.
 - Laura Redden Searing o cómo ser una periodista sorda en el S.XIX.
 - Lin Ching Lan: una mujer sorda nacida para bailar.
 - Una de las mejores esgrimistas de la historia es sorda: Ildikó Újlaky-Rejt.

- Sesión 3: Visualización de:
 - Cómo la lengua de signos ayudó a Meghan Trainor.
 - Ha nacido una estrella: Millicent Simmonds.
 - Hermon y Heroda, exitosas blogueras de moda.
 - Infografía: cinco mujeres sordas que cambiaron el mundo.
 - Iwona Cichosz: la bailarina sorda que conquistó Polonia.

- La lengua de signos ayuda a una estrella de Big Bang Theory.
 - La princesa que aprendió lengua de signos: Kako de Akishino.
 - Nillie Zabel: mujer sorda pionera en la aviación.
 - Wilma Newhoudt-Druchen: primera mujer sorda parlamentaria del mundo.
- Sesión 4: Visualización de:
- Alexandra Borja, la modelo sorda que puja fuerte en Colombia.
 - Carola Insolero, mucho más que una modelo sorda.
 - Erica Trevino: primera mujer policía sorda en Texas.
 - Hush o cómo hacer terror con el silencio.
 - Johanna Lucht, primera ingeniera sorda en la NASA.
 - La fuerza de la lengua de signos en la serie de animación El príncipe dragón.
 - Lauren Ridloff en lo más alto del teatro.
 - Marshmello, primer DJ cantando en lengua de signos.
 - Millicent repite estrellato en el cine.
- Sesión 5: Visualización de:
- Primera alcaldesa sorda en Estados Unidos: Amanda Folendorf.
 - Tjili, joven sorda y con parálisis cerebral reconocida por su talento artístico.
 - Alicia de Battenberg, la princesa sorda heroína.
 - Ariana Martins: primera modelo sorda portada de Playboy.
 - EwOk, la videojugadora profesional sorda más famosa del mundo.
 - Infografía: cinco modelos sordas que el mundo admira.
 - Infografía: descubre cómo las mujeres sordas están cambiando el mundo.
 - Joan Stewart, una desafiante princesa sorda en la Edad Media.
 - La actriz sorda Charlotte Arrowsmith hace historia en el teatro británico.
- Sesión 6: Visualización de:
- La mejor acuarelista del siglo XIX en Croacia era sorda: Slava Raskaj.
 - Ser árbitro sordo/a es una ventaja en el campo.
 - Helga Stevens, la política sorda más veterana de Europa.
 - Infografía: las mujeres sordas más influyentes en 2020.
 - Katrin Neudolt: mejor deportista sorda de bádminton en Europa.

- Personas sordas con ideas artísticas sorprendentes (II).
- Infografía: las mujeres sordas más influyentes en 2021.
- Nuevo hito para la lengua de signos en videojuegos: Spider-Man Miles Morales.
- Primera aspirante sorda a astronauta: Julia Velasquez.

